



長門市

記者配布（発表）資料

発信年月日：平成28年6月1日

所属部課		課 長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1244
市民福祉部 健康増進課		河野 豊年	地域包括支援センター 濱野 恵子		FAX 0837-27-0266
件 名	「水中ウォーキング教室」参加者募集				

「水中ウォーキング教室」では、専門のスタッフのもと、水中ウォーキングを中心として体力の向上を図ります。また、初日・最終日は体力測定を実施しますので、参加前後の効果を実感できます。

水中では浮力があるため、体重の気になる方・膝や腰の悪い方でも、体に負担が少なく気軽に有酸素運動をすることができます。

記

- 1 日 時 ・昼の部【全12回】
 6月29日～9月21日（8月17日は休み）
 毎週水曜日 9：30～11：30
 ・夜の部【全12回】
 6月30日～9月15日
 毎週木曜日 19：30～21：30
- 2 場 所 太陽フィットネスクラブ長門
- 3 主 催 長門市
- 4 対 象 長門市在住の40歳以上で、医師から水中運動を禁止されていない人
- 5 募集人数 各30人
- 6 参 加 料 毎回350円（参加時に支払い）
- 7 申込締切 6月23日（木）
- 8 申し込み先 健康増進課 地域包括支援センター TEL0837-23-1244
- 9 必要物品 水着・水泳帽・室内シューズ・運動できる服装
- 10 その他 昼または夜の部どちらかを選んでお申し込みください

【長門市委託事業】

水中ウォーキング教室 参加者募集

体に無理なく
効果的に筋力アップ

参加料

350 円

1 回につき

申込期限

6 / 23
(木)

日程

6 / 29 ~ 9 / 21 の毎週水曜日 9 : 30 ~ 11 : 30

6 / 30 ~ 9 / 15 の毎週木曜日 19 : 30 ~ 21 : 30

※ 2 つの時間帯がありますので、ご都合に合わせてお選びください

※ 全 12 回 [8 / 17 (水) は休み]

場所

太陽フィットネスクラブ長門

長門市東深川 1394 番地



- 対 象 者
- 募集人数
- 内 容
- 申込開始

長門市在住の 40 歳以上の人で、医師より水中運動を禁止されていない人

昼の部・夜の部各 30 名

専門のスタッフの指導により、水中でのウォーキングやストレッチで健康増進を目指します

6 月 1 日 (水) より

申し込み・問い合わせ

長門市役所 地域包括支援センター

太陽フィットネスクラブ長門

Tel0837 - 23 - 1244

Tel0837 - 22 - 1600

共催：長門市保険課・長門市健康増進課



健康ポイント事業